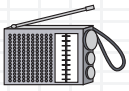
チェックリスト

※何を必要とするかは、家族状況やお住まいの地域によっても異なります。日ごろからご家族で話し合いましょう。

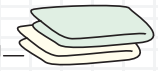
非常持ち出し品

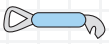
避難用具
- ☐ ヘルメット
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池（予備）



生活用品
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ タオル
- ☐ ビニール袋
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 手袋（作業用）
- ☐ アルミブランケット
- ☐ 筆記用具（メモ帳、油性マジックなど）
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 生理用品







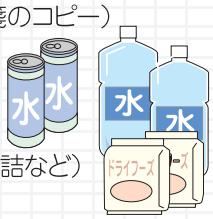
衛生用具
- ☐ マスク
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ ハンドソープ・固形石けん
- ☐ 除菌シート
- ☐ 体温計



救急用品
- ☐ 救急セット
  （絆創膏、消毒液、包帯など）
- ☐ 常備薬・持病薬
  （合わせて処方箋のコピー）



非常食品
- ☐ 飲料水
- ☐ 食料
  （レトルト食品、缶詰など）
- ☐ 携帯食
  （アメ、栄養補助食品など）



衣料品
- ☐ レインウェア
- ☐ 下着
- ☐ 靴下



貴重品
- ☐ 現金
  （公衆電話用の10円硬貨を含む）
- ☐ 印かん
- ☐ 通帳、健康保険証、
  身分証明書の各コピー



乳幼児がいる家族の備え
- ☐ 離乳食、粉ミルク・液体ミルク
- ☐ 加熱調理器具
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき など

高齢者がいる家族の備え
- ☐ 入れ歯
- ☐ 介護食
- ☐ 大人用紙おむつ など

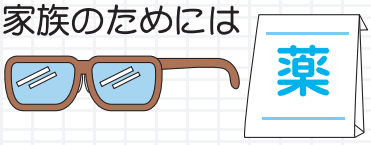
ペットがいる家族の備え
- ☐ 動物病院連絡先
- ☐ リード
- ☐ ケージ
- ☐ ペット用食品
- ☐ 排泄用品 など

災害が広域に及んだ場合、救援物資が被災地に行き渡るまで、時間がかかる可能性があります。非常持ち出し品、3日分以上（可能な限り1週間分程度）の食料、飲料水、携帯トイレ等を日ごろから準備しておきましょう。
備蓄品は、感染症等により自宅療養される場合の備えにもなります。

備蓄品

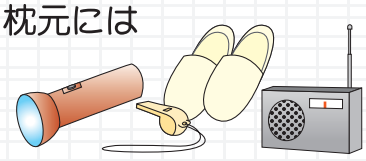
- ☐ 食料　☐ 飲料水（1人1日3リットル）　☐ 携帯トイレ（1人1日5回分程度）
- ☐ 生活用品 例えば、トイレットペーパー、ラップ、ガスコンロ、ポリタンク、スリッパ…など

家族のためには



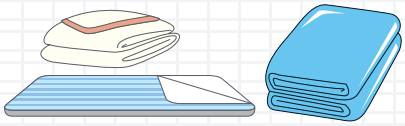
※メガネ、コンタクトレンズ、補聴器など、家族に応じた非常持ち出し品を考えましょう。
※持病がある方は、持病の薬、処方箋や診察券のコピーを用意しておきましょう。

枕元には



※夜、地震が起きた場合に備えて用意しておきましょう。飛び散らないように袋に入れておきましょう。

車の中や倉庫等には



※バール・ジャッキ・テント・毛布・寝袋・ビニールシートなども車の中や取り出しやすい場所に用意しておきましょう。

台風などが近づいた時の心得

・テレビやラジオなどから最新の情報を入手し、台風情報を注意深く聞きましょう。
・雨で増水した川やがけの下など、危険な箇所へ近づかないようにしましょう。
・病人、乳幼児、高齢者、障害者などの避難に時間を要する人は早めに安全な場所へ避難しましょう。

